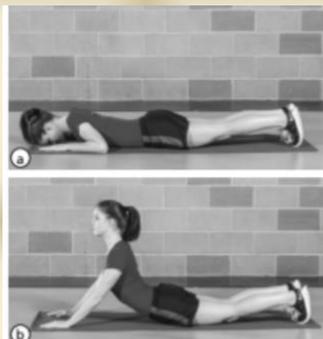


# DECONFINEMENT 5



1



**Cobra extension / 3x 5 répétitions**  
Allongé, réalisez une extension en poussant sur vos mains. Maintenir le bassin au contact du sol. Maintenir la position sur 2 respirations.

2



**Fixation /étirement sur une jambe : 4x 6 répétitions alternées**  
Genoux pliés, relevez une jambe et placez les mains fermement sur le tibia de la jambe opposée tandis que l'autre jambe s'étend complètement à l'écart du corps à un angle de 45 degrés. Maintenir 2 respirations sur la fixation genou.

3



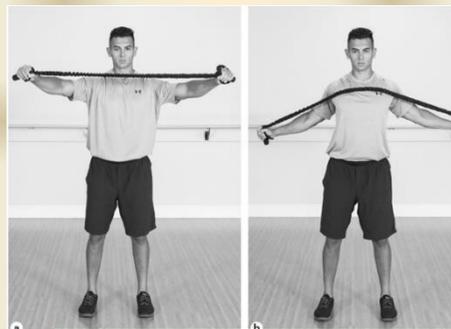
**Battements latéraux : 4x 15 répétitions par côté**  
Expirez, fléchissez le pied et lancer la jambe le plus en avant possible. Inspirez, pointez le pied et lancer en allongeant la jambe en arrière. Gardez le bassin et le torse immobiles.

4



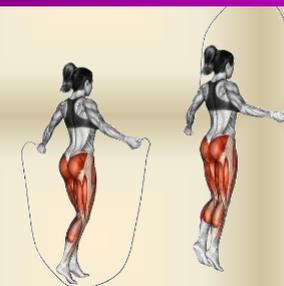
**Cercles-squats / 4x 10 répétitions par sens de rotation**  
Debout, pieds la largeur des épaules Médecin ball/ballon tenu au-dessus de votre tête. Pivotez la balle vers le bas, réalisez des grands cercles du sol au plafond avec flexion en squat.

5



**Reverse fly élastique : 6x 15 répétitions**  
Bras tendus à l'aplomb des épaules. Ouvrez les bras sur le côté en rapprochant vos omoplates

7



**Pyramide corde à sauter / accélérer sur la descente /Récup 15-30 secondes**

30 sec
45 sec
1 min
1min 30
1min30
1 min
45 sec
30 sec

6



**Pompe sur un bras /MB : 5x 6/12 répétitions**  
Position planche. Abaissez votre poitrine vers le sol puis poussez vers le haut. Roulez le ballon sur l'autre main et reproduire la pompe.